

《激发工作活力，提升组织效能》

——阳光心态与积极行动力提升

讲师：刘寻

【课程背景】

当今企业环境日益竞争激烈，组织和个人都面临着越来越大的压力和挑战。团队成员的工作激情和积极性成为了提高效率、促进创新和确保可持续增长的关键因素。但是，如何确保在不断变化的环境中持续保持阳光心态和积极行动力呢？

虽然人们普遍认识到阳光心态和积极行动力的重要性，但许多企业仍然在如何培养和保持这两个方面挣扎。传统的培训方法往往过于理论，缺乏针对实际工作环境的应用。随着时间的推移，员工的激情逐渐减退，组织效能下降，项目延期，客户满意度下降，整个组织陷入困境。

那么，如何解锁工作激情，提升组织效能？如何让员工拥有积极的心态和高度的行动力？有什么方法可以帮助员工保持积极的心态、应对挫折、激发潜能，并在工作中展现出更高的效能和成就？

本课程通过科学、实用、有趣和互动的方法，您将学习到培养阳光心态和提升积极行动力的关键技巧和实践方法。我们将帮助您掌握解决工作中心理困扰的有效工具，培养积极的心态，激发内在动力，并将其转化为具体的行动，从而提升个人的工作效能和组织的绩效。

【课程收益】

旨在为职场人提供一套全面、实用的积极行为激活和团队向心力提升的解决方案，帮助学员在职场中更好地展现自我，促进团队合作。

- 积极行为激活：介绍积极心理学的基础理念，通过活动和案例分析教学生掌握积极行为激活的技巧和方法。
- 团队向心力提升：结合现代组织心理学，通过团队互动、角色扮演等活动，使学员理解并掌握如何提升团队的凝聚力和合作效率。
- 实践操作：通过互动游戏和活动，如人名速记游戏、行为改变卡片、优点寻找任务等，使学员能够在游戏和活动中掌握理论知识，并能灵活运用于实际工作生活中。

【课程特色】

- 基于 ACT 理念：倡导积极的团队文化和价值观；
- 实用工具与技能培训：参与互动强，全面的团队诊断
- 强调个人与团队成长的融合：适用多元化团队、促进跨部门协作、强调情感的连接

【课程时间】 1-2 天，6 小时/天

【课程对象】

总的来说，此课程适合各种层级的企业职员、管理人员和培训人员，以及对个人成长和团队协作有兴趣的广大学习者。

- 企业管理人员和领导层：为了增强团队协同效能，提高项目成功率，该课程提供了一套完整的方法论和工具集。
- 团队负责人和项目经理：对于负责协调不同团队成员、确保项目顺利进行的人员，此

课程将提供有关如何提升团队协同和沟通的深入见解和实用工具。

- **人力资源专业人员**：人力资源部门负责团队培训和发展，此课程可为其提供一种新的团队建设和个人成长的途径。
- **各级团队成员**：不管是资深还是初级的团队成员，都可以通过该课程学习如何与团队更有效地协同工作，如何提高自己的积极行为和工作满意度。
- **个人发展和职业成长追求者**：对于希望在职场中提升协同能力和个人效率的人士，此课程也是一个宝贵的资源。

【课程大纲】

开场导入：破冰分组&课堂约定

第一讲 阳光人生何处启程？

活动：虚拟现实（VR）阳光岛探险

一、构建阳光心态 开启阳光人生

（一）乐观思维：用笑容点亮人生

1.1 动画故事：乐观大师的旅程

1.2 游戏挑战：乐观能量收集

（二）积极情感：情感的阳光照耀

2.1 心理音乐剧：感受正能量

2.2 情感工坊：制作情感能量饮料

2.3 心灵成长：自我提升之路

2.3.1 成长地图：绘制心灵之旅

2.3.2 角色扮演：挑战成长任务

第二讲 挑战负面思维模式，阳光总在风雨后？

一、解锁正向力量，培养积极心态

（一）如何识别和转变消极思维模式？

1、思维陷阱侦探游戏：捕捉隐秘的消极思维

2、脑力风暴：集体攻克消极思维

3、工具箱：设计个人化思维转换工具

（二）如何培养积极心态的思维习惯？

1、积极习惯挑战赛：21天心态改变行动

2、积极冥想体验：沉浸式正能量吸收

3、角色扮演：阳光人生剧场

（三）互动活动：战胜困境的积极心态策略

1、虚拟现实练习：积极思维模拟世界

2、躲避负能量球：阳光思维挑战大作战

3、积极能量宝箱：**开启正能量宝藏

4、案例剖析：战胜困境的积极心态策略

二、提升自我认知与自尊，增强自信心

（一）了解自己的优点和潜力

1、我的超能力实验室：**挖掘潜在优势

2、明星访谈：**自我展示的舞台

3、优点收藏册：**绘制自我优点地图

(二) 如何树立健康的自我形象和积极的自尊心？

- 1、自我形象设计师：构建理想形象
- 2、自尊心训练营：锻炼自尊力量
- 3、健康心态厨房：烹饪积极人生食谱

(三) 自信力的培养方法和技巧

- 1、自信能量操：日常锻炼自信心
- 2、自信塔建设：层层挑战自信极限
- 3、与自信共舞：自信舞蹈体验

(四) 实践活动：自信心训练挑战

- 1、自信训练营：实战提升自信
- 2、自信力量秀：展示自信魅力
- 3、自信成长日记：记录自信成长路
- 4、案例分享：自信心改变人生的故事
 - 4.1 励志电影夜：观看自信人生大片
 - 4.2 英雄圆桌会议：与自信英雄对话
 - 4.3 故事接龙：串联自信力量

第三讲 化解影响个人和团队行动的阻力

一、如何识别和解析工作中的阻力？

(一) 不同阻力对应不同心理防御机制

- 1、阻力的分类与识别
 - 1.1 工具：阻力分析表
 - 1.2 小组讨论：阻力与心理防御的关联

(二) 价值认同与积极行为激活

- 2.1 讲解价值认同的重要性
- 2.2 互动：价值连线活动

(三) “场论”（案例：似曾相识感）

- 3.1 案例介绍与分析
- 3.2 小组讨论：如何在工作场域应用场论

(四) 个人认知风格与工作场域适应

- 4.1 认知风格的定义与测评
- 4.2 分组活动：如何用认知风格提高适应能力

二、如何从个人到团队提升行动力？

(一) 从员工个人积极行为激活到团队向心力提升

- 1.1 理论框架与方法
- 1.2 案例分享与讨论

(二) 工作场域的人际关系

- 2.1 分析人际关系的重要性
- 2.2 小组活动：用角色扮演练习人际技能

第四讲 积极行动力激活实操训练

一、身心合一，自我调整

(一) 身心合一的理解与实践

- 1、身心关系的科学解释
- 2、身体与心理的相互影响
- 3、压力与身心健康的关联

(二) 自我调整的重要性与技巧

- 1、了解自我调整的必要性
- 2、自我调整与心理健康的关系
- 3、自我调整在日常生活与工作中的应用
- 4、学习自我调整的方法

工具介绍：自我调整技能清单

小组练习：模拟实际情境进行自我调整

(三) 身心合一与自我调整的结合

- 1、如何平衡身体与心理的需求
- 2、探讨整合身心资源对生活质量的提升
- 3、身心合一的技巧与方法
- 3.1 身体放松练习
- 3.1.1 深呼吸练习
- 3.1.2 渐进性肌肉松弛法
- 3.2 心理调节技巧
- 3.2.1 冥想与正念练习
- 3.2.2 观察与接纳内在体验
- 3.2.3 注意力调控方法

二、ACT矩阵”六步法

(一) 四个象限呈现事件及体验

- 1、事件描述与观察
- 2、情感与身体感受觉察

(二) 探索“卡”住与回避，试着“暂时离开”

- 1、识别：困境与回避模式
- 2、抽离：从事件中暂时抽离

(三) 学会觉察僵化思维与无效行为

- 1、意识到固定思维模式
- 2、识别无效行为与反应

(四) 控制内在消极自我对话

- 1、觉察：内在负面自我对话
- 2、转变：自我对话的方式

(五) 分析行动受限原因

- 1、辨析：行动受限的根源
- 2、探索：可行的解决方案

(六) 澄清价值方向，承诺有效行动

- 1、工具表单：价值构想表格
- 2、场景模拟：价值拍卖会

三、基于“场论”的五项训练

- (一) 区分个人内在“心理场”和外在“环境场”
 - 1、理解：个人内在心理场的特点
 - 2、识别：外在环境场的影响
- (二) 利用认知风格测试，辨识工作场域中的个体差异
 - 1、测试：认知风格的
 - 2、分析：个体认知风格的差异

第五讲 启动积极动力火箭 挑战阳光美食大厨

一、启动积极动力火箭：一路冲向目标星球！

- (一) 火箭预备阶段：找到你的动力燃料
 - 1、发现内心动力引擎：自我探索工作坊
 - 2、燃料搭配实验：你的兴趣、梦想和目标
 - 3、火箭设计与组装：建造属于你的梦想火箭
 - 3.1 火箭外观设计竞赛：勇敢表达个人风格
 - 3.2 组装火箭挑战：动手实践，学习与成长
 - 3.3 飞行模拟体验：预演成功的飞行旅程
 - 4、火箭发射计划：设立和实现明确目标
 - 4.1 制定发射计划工作坊：SMART 目标设立
 - 4.2 倒计时挑战*计时到成功的时间管理游戏
 - 4.3 火箭发射模拟：**搭载自信，准备起飞
 - 4.4 火箭飞行历险：勇敢面对挑战，享受飞行之美

二、挑战阳光美食大厨：创造你的成功盛宴！

- (一) 美食探索阶段：找到你的特色食材
 - 1、食材寻找之旅：了解自己的优势与潜力
 - 2、味觉实验室：挑战舌尖上的创意
 - 3、食材拼图游戏：组合最适合你的食材
- (二) 烹饪设计与实践：做出属于你的拿手菜肴
 - 1、厨房实战挑战：从理论到实践的烹饪课
 - 2、搭配大师竞赛：创造自己的阳光美食大餐
 - 3、食客评审团：收集反馈，不断改进
- (三) 阳光生活的实践
 - 1、工作与生活：平衡的艺术
 - 1.1 工作生活平衡实验室：探索平衡秘诀
 - 1.2 模拟游戏：创建理想生活空间
 - 2、社交与人际：建立正向连接
 - 2.1 社交网络挑战：扩展阳光朋友圈
 - 2.2 人际沟通训练：人际魅力提升
 - 3、社会责任：积极的力量传递
 - 3.1 公益活动设计：阳光社区创建
 - 3.2 社交媒体运动：传播阳光行动
- (四) 你如何持续保持阳光心态和积极行动力？

- 1、总结与未来行动计划
- 2、小组分享与全体讨论
- 3、个人行动计划与承诺
- 4、课程结束与感谢